

Průpravná pohybová výchova (PPV):

Základní orientace v prostoru – pomyslný střed (místo kde stojíme), uvědomit si základní směry (vpřed/vzad, doprava/doleva)

Pohyb z místa:

Základní přirozený pohyb (chůze, běh) dle prostorových možností po obvodu místnosti či venku (dvůr, zahrada).

Rytmizovaný pohyb (tleskání do kroku), chůze, pochod

Rytmizovat slovo – vytleskat na slabiky např. své jméno (Da-na, Ka-mi-la, ...)

Pohyb na místě:

Stoj spatný – podřep/výpon na špičky

Pohyb paží – předpažit, upažit, vzpažit, zapažit, připažit

Držení ruce v bok

Stoj rozkročný - „máchání a věšení prádla“ (hluboký předklon - ruce až na zem bez pokrčení kolen / vytažení - vysoko protáhnout ruce co nejvýš ke stropu)

Základní polohy na zemi:

Sed, leh na záda, leh na břicho, klek, sed na patách